

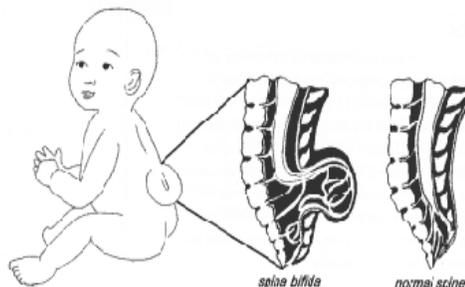


¡Tome Tu Multivitamina Todos los Días!
Es una expresión de amor hacia ti misma.

HOJA DE INFORMACIÓN SOBRE DEFECTOS DEL TUBO NEURAL

¿Sabías?

- Casi 2,500 embarazos se ven afectados, cada año, con un defecto de nacimiento de la columna vertebral (espina bífida) o del cerebro (anencefalia), también conocidos como defectos del tubo neural (NTDs) en los Estados Unidos.¹
- Las latinas tienen un riesgo de 1.5 a 3 veces más alto que las blancas, no hispanas, de tener un hijo con uno de estos defectos de nacimiento.²
- En promedio, en Arizona nacen 95 bebés con defectos del tubo neural (NTDs) por año.³
- De estos 95 bebés con NTDs, casi 48 casos o más se relacionan con la falta de ácido fólico.³
- Hasta un 70% de todos los casos de NTDs se pueden prevenir entre mujeres de 15 a 45 años de edad que consumen la cantidad recomendada de 400 microgramos (mcg) de ácido fólico antes y durante el embarazo.²
- El ácido fólico es una vitamina B (B9) y se encuentra principalmente en las verduras de hojas verdes, jugo de naranja, granos enriquecidos y multivitaminas.^{2,3}
- Se recomienda que todas las mujeres de entre las edades de 15 a 45 años de edad tomen una multivitamina con 400 mcg de ácido fólico.
- Para asegurar que tu multivitamina contenga ácido fólico revise la etiqueta. ¡Es fácil!



Source: CDC, Preventing Neural Tube Birth Defects: A Prevention Model and Resource Guide.

Nutrition Facts

	Amount Per Serving	% Daily Value
Vitamin B12	6 mcg	100%
Folic Acid	400 mcg	100%
Calcium	450 mg	45%



Factores de riesgo de tener una bebé con un Defecto de Nacimiento:²

- Mujeres con embarazos previos afectados con Defectos del Tubo Neural
- Ser de ascendencia latina/hispana
- Ser de bajo nivel socioeconómico
- Tener diabetes
- Estar obesa
- Tomar medicinas para ataques epilépticos
- Fiebres altas al principio del embarazo

Incluso si no estás planeando embarazarte ¡toma una multivitamina con 400 mcg de ácido fólico todos los días! Esto ayudará a prevenir defectos del cerebro y de la columna vertebral en tu bebé si algún día te embarazas.

Fuentes:

1. Boulet et al. unpublished, CDC. Personal communication en agosto de 2008;
2. CDC, <http://www.cdc.gov/>;
3. March of Dimes: <http://www.marchofdimes.com/>

Un esfuerzo conjunto del Departamento de Salud de Arizona y agencias comunitarias.

